تمرين التفاعل مع الزمن

التحضير

مجموعة كاملة.

التركيز

على التفاعل مع الزمن المحدد.

الشرح

يطلب المدرب من كل لاعب تحديد عمره وشخصيته ومهنته ، يتحرك
اللاعبون بشكل عشوائي
وينفذون توجيهات المدرب.

التوجيه

تحرك لوحدك ، فكر في عمرك ،
فكر في شخصيتك ، في مهنتك،
الساعة الآن الثانية عشرة ظهرا ،
ماذا تفعل شخصيتك في تلك الساعة ؟
عبر لنا عن الزمن من خلال شخصيتك وفعلك.
الساعة الآن الخامسة مساءا ،
ماذا تفعل شخصيتك في تلك الساعة ؟
فكر في عمرك ، شخصيتك ومهنتك
دون أن تنظر الى الآخرين .
الساعة الآن الثانية عشرة منتصف الليل ،
ماذا تفعل في تلك الساعة ؟
عبر لنا عن الوقت بجسدك ،
لا تسرع . الساعة الآن الخامسة صباحا ،
ماذا تفعل في مثل تلك الساعة؟ هل أنت نائم ؟
هل تعمل ؟ هل تأكل ؟
الساعة الآن الثامنة صباحا،

عبر عن ذلك الوقت من خلال شخصيتك ،
نريد أن نرى الزمن من خلال أفعالك،
لا تسرع ، كل شخصية تتحرك لوحدها.
التقييم - الزملاء : ماذا لاحظتم ؟
هل تعبر كل شخصية عن الوقت المحدد بشكل مختلف ؟
الجميع ، هل يختلف تعبير الجسد بين الأجيال المختلفة
في اظهار الزمن المحدد ؟